

# أولادي

اعياد الميلاد من المناسبات العاوة الني يحتفل بها الناس ٠٠ ويوم عيد ميلادلا ، كيف تستقيله ١١ وكيف تقضيه ١١ من من الحوتك أو اصسحابك يذكسره ال ومن منهم بهتم بتقديمباقة ورد ، بطاقة تهندة ، عدية بسيطة ؟! أم في هسدا اليسوم السمعيد تحتفل أنت به بنفساك ١١ ام انك انت ايضا لا تذكره ١١ ٠٠

اولادى الشيلانة ، دربتهم على أن يتذكروا أعياد ميسلاد اصحابهم ومدرساتهم ، وكل انسان عزيز على المائلة . . وعودتورم أن يقدموا في همده المناسبة هدية ما يسيطة . . وأصبحوا الان يعفظون أعياد ميلاد قائمة طويلة عريضة من الناس . • حقيقة ، ولا اخفي عليك يقع عبء عدا كله على حييى ، لكنه يسعدني ، لانه يسسعدهم ، ويسسعان معهم الاخرين . .

وأقول لك سرا ١٦ . بعد آیام ، وبالتحدید یوم or comment is see annalle البطل الشسجاع ، وقالدنا للانتصاد الكبي باذن الله -. طبعا عرفته ؟ ! . . وبالناسبة عندی اقتراح ، ان تبعث له البوم 6 كلمة تمبر عنشمورك . . رسالة قصيرة ، أو بطاقة عسفيرة ، المولم أن تكون من كلماتك انت ، وتصف بهسا احاسيسك انت نحسوه . . وانت تعرف العنسوان: بابا انور السادات - الجيزة -مصر . ثم وقسع بامضسائك واكتب تحته : صديق مجلة سمع .. أو مسديقة مجلة

والمنى أن يفتع عينيه في يوم عيد ميسلاده ، ليجسه الالاف من بطسساقات الحب الكبيرة من قراء معلقسميرة بعد أن فرش طريقنا بالامان والنصر ، والامل ..

مل حيى .

مامالبنى



والمام يعرف ينام تاف عند يقوم بابا المسكين يصبحى ولا يمكن يعرف ينام تاف كر خلاص! وساعات الوصيلة الغنائية تطول ، وكأن عم بسطاوى عاون يطمأن إن مش بس سكان محافظة القاهرة صحيوا لكن سكان محافظة الجيزة بالتالى .. أمال إيه .. شعب فنان .. ثم محافظة الجيزة قربية جدًّا يادوبعلى البرالتان من النيل! أصله لازميبعي 4 مطرب المحافظتين!

العدق يقال ، حاجة تغيظ .. والوالد المرة دى معاه حق .. و طول أليوم شغل شغل وفي آخر اليوم مش قادر يرتاح فيبيته! وتطوعت دادة بطوطة "وقالت: أروح والفت

نظرعم بسطاوى للموضوع ده". أوعلى الأصبح فتررت إنها تصايح

عد أحد بواب عمارتنا ، وعم أحمد يصارح عم بسطاوى إنه يرحم السكان إذا كان مكن إيتصرف في حنجرته الفتوية .. ده طبعًا إذا ماكانش فيها إزعاج لسيادته!

> وفات يوم وأسبوع وعشرة والغناء زى ماهو .. الوصلة العصرية مستمرة إذ ربما فيه وصلة صباحية بس احنا مش بنسمعها لأننا خارج بيتنا العامر ، إما في المدرسة أوالشغل وتبدأ بدقة .. حسب توقيت ساعة الجامعة وتمتد

> > لغاية ماربنا يرجمنا وعمنا بسطاوى يسكت أوينشعل فاحاجة تانية غيرالانسجام الفنى ده! وطبعًا كل يوم على الغذاء ضرورى يكون عم بسطاوى هو معور الحديث، ونفضل نفكر إذاى نلافي طريقة

> > > مانعة للصدوت إنحط قطن مثلاً؟ أو نقفل الأبواب والشبابيك؟ أوننفق مع داده بطوطة تقوم بدور الوسيطاء أو تتصرف امثلاً توسط عم أخمه عندعم بسطاوى أو نقول

وده طبعًا مستحيل .. الهجيرة أسهل





على رأى الممام هشام و نعتول أفكاد بعضها مضبحك وبعنها جد جدًا ، إنما كلها لا توصل إلى حل حقيق للموضوع .

وفى يوم الفنان بسطاوى توقف عن تأدية الوصلة الغنائية المعتادة وكلناكذبنا نفسنا .. وبعد الغداء كالمعتاد الوالد قال المعتادة وكلناكذبنا نفسنا .. وبعد الغداء كالمعتاد الوالد قال اناعارف بمجرد ماأدخل السرير وقبل ماأغمض عينى هويطلق بالموال التمام زى كل الأيام دلوقت تشوونوا ومرأول يوم .. والثان والثالث والرابع .. من غير مواويل ولا وصلات غنائية وبدأ بابا يقلق! ومن جديد أصبح العديث على الغداء باترى حصل إيه لعم بسطاوى ؟ ربما يكون عيان ؟ ده هشام اللي بقول يمكن في أحازة ده كلام الآنسة بونبونه " ويمكن عم أحمد نجح يمكن في أحازة ده كلام الآنسة بونبونه " ويمكن عم أحمد نجح في مسمته وأقد عه ده بابا إللي بيقول ، بسياحوفي يكون أحريج الراجل وزعله وقال له إنه صوته مزعيج وبيضايقنا تبعتي دى بايخه قوى إده تعليق ماما وبصلى بابا وقال لى ؛ وانت

باسب عصام سکت بعنی؟ .. ایه رأیا الفتوی ایه قالما الفتوی اید فی المسألة دی؟ مش عادتا شمع الله ..

ابن عیان؟ أبداً أنا بخیر است عیان؟ أبداً أنا بخیر بس قلت اسمع الأصول أحب الأصول احب الأصول احب الأصول المشام نط:

كمان .. بسطاوى يسكت ، وتطلع لناإنت .. والحقيقة كنت عارف سرسكوت عم بسطاوى وكنت منتظر لما كل واحد فيهم يخمن ، وبعدين أفتول لهماللى حصل ... وساد فيهم يخمن ، وبعدين أفتول لهماللى حصل ... وساد السكوت التام .. عصمام يتكلم الكل يسمع .. بهراحة كده أنا تأشرت (إحساس مرهف ، أمال إيه!!) .. المهم قلت بنفسك إتصرف وبكل شجاعة وكل إقدام وبكل قلت بنفسك إتصرف وبكل شجاعة وكل إقدام وبكل د بلوماسية معروفة عنى وقررت أروح بنفسى لعم بسطاوى وأشرح له ، إننا جيران .. ولأننا جيران لازم نراى مشاعر وخلروف بعض ونسهر على رأحة بعض .. لبن

كتمت الضحك، وهشام قال: فهمنا . بكل دسلوماسيتك المعروفة عنك .. هيه وبعدين ؟! والله تلاقيك قلت له إن صبوته مزعج .. أنا عارفك .. وبعدين ١٢ وقبل ماتفلط إسمعى ولاتقاطع م لأن دى كمان مش أصول .. أنا فهمته إن صوته عالى بس حبتين .. إنه جميل وخرافي وينفع في الأوبراكمان اغاميعاد الموال والوصلة الغناشية دى يكون مناسب بعد المغرب ، علشان نعرف نسمعها بانسجام خصروماً إنسا . نحب الفن والعناء ، وهو ياسلام فنان أصيل وصوته جميل يفكرنا بالصعيد بلد السيد الوالد .. وأجد ادى حتى نصل إلى مينا موحد القطرين ... لأمذاكر "تعليقات هشام" وبالشكل ده فهمته إننا بلديات . . والحقيقة اكتشفت إن الراجل ظريف ، ودمه خفيف ويعب النكتة ورحب بيّ جدًا..طبعًا مش بلديات وجيران كمان .. وعنمى على الشاى .. ومن إ يومها بقينا أصدقاء ، واتفقنا ... إن الميواويل والوصيلات الغناشية تبعق صباحية علشان يشجيع العمال على الشغل ما دريد الساعة } تعفل الاذاعة وتستأنف نشاطها بعب الساعة ٦ بسبصوت مشعالى فتوحب...

التحطيب بين عمد بسطاوى وأصحابه غالبًا بكره ... شايفين عصام ديبلوماسى عظيم إذاى؟

وهتنت الأسرة كلها بحيات وشكرون على حل الموضوع حسل ودى وسلمى، وقال هشام ، صحيح ما يجيبها إلا عيالها إ فقال له بابا لا .. مش صحيح .. ما يجيبها إلا رجالها .. عصمام أثبت إنه

راجل بصحيح االراجل يعرف يتصرف ويتعامل

مع الناس مشبس يتريق على خلق الله ..

ياسيد هشام إالوالدة منحتى فسلة
كبيرة وسألنف، وعباراة التحطيب دى إمتى
عياعصام ؟ قلت لها : أول ماع بسطاوى بغن

إيه رأيكم ف الاتفاقية

دى بعتى ؟ وعلى فكرة

أنامعزوم عاحب

حضورمباراة في

بالموال إياه أعرف إنكل تلئ جاهز إ صهر حنوا ، الموال تان إرديت : إلمرة دى آخر مرة اعتبره ها إشارة أو سموها بطاقة دعوة صوتية بدل

كِ الكارت المكتوب لأن عم بسطاوى ما يعرفش يكتب العلوما يعرفش يكتب العلوما يكملش ياجيل عصام يكتب العلوما يكملش ياجيل عصام



أشرف الشريف يعرف من الجان

# عصبابة القصراله جور

كنبرا: بيوسف جبرا المر رسوم: عفف حسنى



و كان صديقنا اشرف الشريف رجل الشرطة المصرى الوحيد الذي رافق اثار « اختاتون » في « فيينا » ولمعاونة الشرطة النمسوية في خراستها ٠٠ ولكن رغم ان مهمته انتهت

بسلام فأن القدر كأن قد رتب له مفاجأة في اليوم الاخيسس لا تخطسر على البسال كان جالسا فخف مطعم الفندوت مع إحرى المضيفات اللالحق خصّص للسهرعلى راحة الزقرار ..



واقترحت عليه ممال أن يقوما بجولة سريعية في الساعة الباقية على قيام طائريه .. نرجب بزلك .. وفيا م ... وقاما يطلان من شرفة المطعم وإلذي كان يقع في الطابق الرابع عشر..



































#### جمالك - في تناسق جسمك

جمال الجسم ، هو التوازن والتنساسق بين اعضائه ، وعندما تسكون النسب بين اعضاء جسما موزعة توزيعا منتظمها ، فانك تتمتعين بقوام جميل.

وقد اكتشف العلماء، ان هنسساك ؟ أنواع من الاجسام ، فمن أى نسوع منها أنت ؟

ا \_ الجسسم ذو العضلات ، ويتميز هـذا النوع بالعرض ، والغرام المسدود . ٢ \_ النوع الثاني .. ان يكون الجزء العلوى من جسمك عريفسا ، مع ضخامة الارداف والسيقان وهذا الجسم لا تظهر عليه آثار زيادة الوزن .

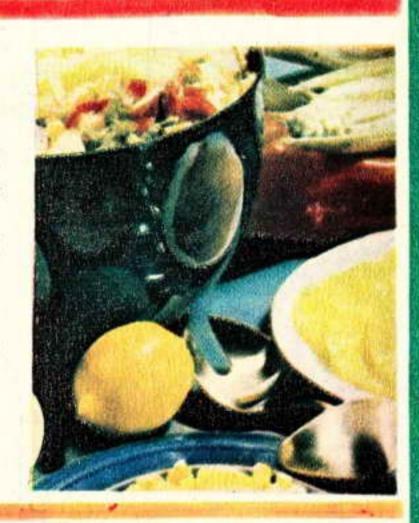
٣ - النوع الثالث . أن تكون الاكتاف عادية ، والارداف عريضة ، وهذا النوع اكثر من غيره عرضة

﴾ - النوع الرابع .. الجسم النحيف ، وهذا الجسم لا تقــابله اى مشاكل بالنسبة للسمنة . والآن .. يمكنك أن تعرف اذا كان جسـمك قابلا السـمنة أولا .. حتى تحافظي على دشـاقتك .



#### السلطة الإستعاشية

المطلوب : علبة تونة - فلفل رومى اخضر يقطى وبطاطس حلقات ثمرة طماطم وبطاطس زيتون - عصب ليمونة - نوت مستردة حزيت نصف ملعقة مستردة حزيت التونة ، اخلطى كل هات ، اخلطى كل هات ، افلماطم حلقات ، افلماطم حلقات ، افلماطم حلقات ، افلماطم الى قطع صغيرة ، اخلطى عليها الفلفل الاخضر ، اخلطى عليها الفلفل الاخضر ، اخلطى عليها القادير السابقة والصلصة .



#### أدوات الرياضية

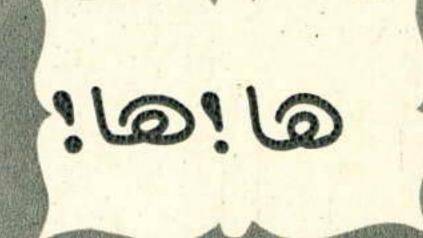
واساس ، حتى يكون جسمك رسسيقا وقوامك جميلا .. اذا كنت تمارسين الرياضة في النادى . فسلا تنسى ان تصعى في حقيبتك هسلاء الادوات : فوطة حمام سمط وفرشاة للشعر حبودرة

#### الذولى الزجاجية









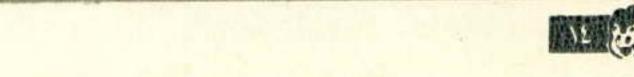








جمال الزغبي







#### هدعب للناسب

بسم الله الرحمن الرحيم (( مناهندیفانمایهندیلنفسه) ومن ضل فانما یضل علیهسا ، ولا تزر وازرة وزر اخری وما کنا معذبین حتی نبعث رسولا ))

صدق الله العظيم « الآية ١٥ - الاسراء »

من آختار طريق المعقوالصواب فانه ينفع نفسه ، ومن اختساد طريق الشر والفساد فانه يضر نفسه .

والنفس المدنية لا تحمل لانيا من عمل فيسيرها (( الوازرة هي المدنية )) والله لا يعلب احسيدا على ذنب ارتكبه ، قبل ان يبعث رسولا لهداية الناس . وبعسد ذلك كل واحد يعرف طيست يق الكر وطريق الشر . (( الموزد هو المدني )

#### عسمر فأ المتدس

دخل چيش المسسلمين القدس بقيادة عمرو بن العاص . . ولكن بطريرك القدس رفضان يسلمها الا لعمر بن الخطاب امير المؤمنين . . فتوقفت جميسيم الاعمال الحربية في شعبان سنة الاعمال الحربية في شعبان سنة ١٦٧ ميلادية )

وفى المحرم سنة ١٧ هجرية ( بناير ١٣٨ ) ، زار عمر بن الخطاب الشام ، ودخل القدس . . فاستقباله اهلها فرحين . . وحرص امير المؤمنين على تأمين كل منهم وضمان حريتهسسم في العبادة . فزاد تعلقهم بالاسلام والمسلمين .

#### عسسادالرجست

ما صفات عباد الرحمن اوكيف وصفهم القران . . ؟

هم الدين بتواضحت في مشيتهم ، ولا يردون على السغهاء والجهلاء الدين يتحرشون بهم . وهم يتعبدون دائما وبلكسرون الله كثيرا ..

ويدعون الله أن ينجيهم من عداب الناد بوم القيامة .. خوفا من المقاب .

ويمتازون أيضا بالاعتدال في انفاق المال ، فيسلا ببخلون ولا يسرفون .

كماً يمتازون بالاخلاص في توحيد الله ، وترك كل اعمال المشركين وترك العاضى والدنوب .

وهم الذين لا يشهدون شهادة زود مطلقا ، وآذا وجسدوا من انسان فعلا لا يهجبهم ، لسسم يشاركوا فيه .

وهم كذلك يسمعون الوعظسة ويفكرون فيها ، ولا يرفضونهسا كما يفعل الكفاد .

ومن صفات عباد الرحمن انهم يطلبون من الله أن يجعل اولادهم طيبين يفعلون العابر ، حتى يكونوا مثلا طيبا لغرهم من الناس ، في الطاعة وعبادة الله ..

هؤلاء هم عباد الرحمن كمسا وصفهم القران ، في الابات الاخيرة من سورة الفرقان ، وجزاؤهسم عند الدغرف عالية في الجنسة وفيها بلةون التحية والسلام

السرحسمة

#### ذكاء العرب

فارس ، وكان بينهم « هاجب بن فارس ، وكان بينهم « هاجب بن زرارة » لزيارة كسرى انوشروان ملك الفرس . • واستاذن هاجب للدخول على المالك ، فقال الملك: — اسالوه . • من هو ؟

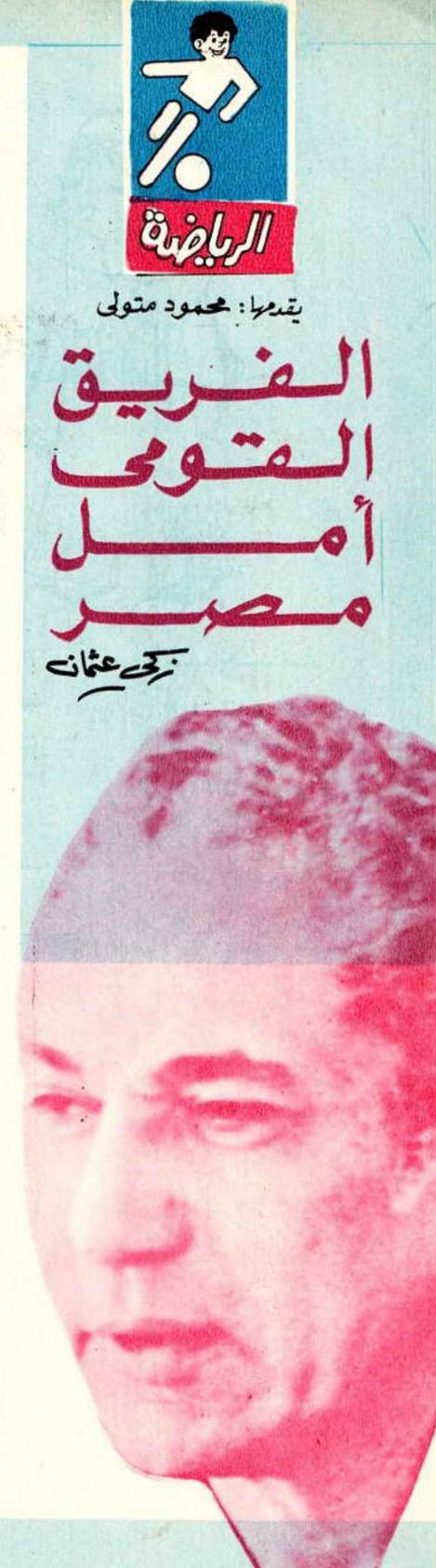
قال حاجب : انا دجل من المرب . •

ولما دخل على كسرى ، قال الم

من انت ٩٠٠ قال حاجب : انا سسيد

العرب ١١٠٠ اله فتم ، كيف بقول فتعجب الملك منه ، كيف بقول في البداية انه رجل من العرب، ثم يقول عند الملك انه سيسيد العرب ، ١

الدرب ، فلما اكرمنى المسلك الدرب ، فلما اكرمنى المسلك بهذا اللقاء صرت سيدهم ، ا! فضهر كسرى بسرود عظيم من ذكاء حاجب وحسن تعبيره ، وامر وزيره بأن يماذ فم هذا العسربي بالدر والجواهر ، !



لقاؤنا هذا الأسبوع ، مسع المستول الأول عن الفريق القومي لكرة القدم في مصر، الكابتن/ على عثمان .. ذلك الرجل الذي حصسسل لمصر على كأس دورة ( جاكرتا " باندونيسيا سنة ٦٣ ، وحصل للنادي الاسماعيلي على بطولة كاس اندية افريقيا عام ٦٩ .

الابتسامة لانفارق شفتيه..والامل بالمستقبل يدفعه دائما للتقدم بكل ثيات لتجقيق أهدافه .

وعندما طلب محرد مجلة سهير الرياضي مقسابلته ، . . أبدى استعدادا طيبا . . . وسسعادة بالقة ، قاتلا : اننى سهيد باهتمام مجلة سمير بالرياضة . . وأنا أتابعها دائما . . وأقرأ الموضوعات الرياضية بها . . فأن مجلة سمير هي مجلة الادنا الذين يجب اعدادهم لتسولي السئولية في المستقبل . . فهم بحق امل مصر الباسم .

وثمسك منه الخيط ونساله ،
 لهذا تريد أن يتعرف عليك أولادنا..
 أمل مصر المستقبل أ

- انامنمواليد الفيوم - لعبتكرة القدم في شوارعها - لم لعبت لنادى الفيوم الرياضي . واخيرا انتقلت لناى فادوق ((الزمالك الان) وفي سنة ٥٣ اصبت في رجلي قاعتزلت الكرة .. وعملت بالتدريب .. وكنت مدرسا للمدربين لكرة القدم . وكنت مدرسا للمدربين لكرة القدم . ومسلما القومي الكويتي بالزمالك - ومدير امساعدا لفريق مصر القومي حتى سنة ١٨ . وفي سنة ١٩ دربت النادي الاسماعيلي - واعمل دربت النادي الاسماعيلي - واعمل الان خبيرا بالجلس الاعلى للشباب والرياضة .. ومنتدب حاليا كمدير للفريق القومي المصرى لكرة القدم .

مادست اللعبة العبا ومدربا
 واداريا ٥٠٠ قما هو المصر اللهبى
 للكرة في مصر في دايك ؟

- في الاربعيثات .. فقسد كان اللاعب يقبل على اللعبة حبافيها . وكان يعطيها كل ما يملك من وقت وجهد ومال لاشباع هوايته . وظهر في هذه الفترة لاعبون موهوبون امثال ((عبد الكريم صقر - الضطوى - الجندى مكاوى - ابو حباجة - حنفي بسطان - والديبة وغيرهم .

#### • وايك في المدربين المصربين أ

- الانسان المصرى كفاءة في كل المجالات .. والمصرى يمكن ان يحقق الكثير في مجال التسدريب اذا أعد نفسه من الناحية الدراسية والثقافية - فاذا اتيحست له الفرصة أثبت وجوده ، والامثلة عديدة . . فهم يقومون فعلا بالتدريب وبكفاءة ممتازة،



وعلى سبيل المثال أغسسلب الدول العربية تسسستعين بالمدريين المصريين لتدريب فرقها لكرة القدم ..

 دربت الأسماعیلی، و کنت مدیرا للکرة فی الزمالك ، مارایك فی المنادیین الان 1 .

- الاسماعيلى من افضسل الفرق الموجودة من ناحية الظروف والرعاية الفنية والطبية والاجتماعيـــــة والنفسية . ولذلك يستطيعان يحقق مالا تستطيعه فرق أخرى لا تتوافر لها نفس الظروف . . بالاضافة الى وجود عناصر ممتازة من اللاعبين .

وبالنسبة للزمالك . فهو يتمتع بوجود مجموعة متناسقة مناللاعبين، بدليـــل أن معظم الاندية المصرية تضم بعض لاعبى الزمالك المستفنى عنهم . . وهذا دليلعلى وفرةاللاعبين بالزمالك .



باعتبارك المسلول الأول من الغريق القومي ١٠٠ ماهي الخطوات التي الخلالها لاعداد الغريق أ ليسلم الغلاوف المناسسية لاعداد الغريق صحيا ونفسسيا واحتماعها ٤ وتكاتف كل الحمدد

لاعداد الغريق صحيا ونفسيا واجتماعيا ، وتكاتف كل الجهدود للوصول بالغريق الى السستوى الاحسن .. وكل هذا يتم بتدعيم مجلس ادارة الاتحاد .. وتعماون ادارات الاندية المختلفة .

ما هنى الخطة الموضوعة لإعداد الفريق مستقبلا !

- هناك خطةعاجلة - بدا تنفيدها في الشهر الماضي - لمواجهة الالتزام السريع لدورتي السموديةوفلسطين. وخطة طويلة لاعداد فرق قومية تسير على سياسة ثابتة ومتطورة .

للفريق القومي الكبير خسالال عامين باذن الله .

وكيف يتسم اختياد لاعب المنتخب القومى ؟

- بوضع اللاعبين المرشسحين تحت الملاحظة .. ويتم الاختياد من بينهم بمعرفة مدرب الفريق القومى المختص .

ولماذا لا نعد فريقين لتمثيل مصر • ليتنافس الجميع في سبيل نيل هذا الشرف 1

م اختيار فريقين لاتاحة الفرصة المام مجموعة كبيرة من اللاعبـــين الجديرين بتمثيل مصر .. حتى يمكن الاتحاد تحقيق الارتباطات الدولية التى تتم في وقت مصين .. فدورة فلسطين ودورة السعودية ستقــام مبارياتهما في وقت واحد ..

وما رايك في الفريقين ٠٠ بعد المباريات التجريبية ٠٠ وما توتعاتك!
 المباريات التجريبية ٠٠ وما توتعاتك!
 الفريقان يبدلان كل جهدهم في

التدريب والاعداد لتمثيل مصرتمثيلا مشرفا ، وادعو الله أن يوفق الجميع. ولا يمكن التكهن بما سيحقسق من نتائج في الدورتين .

ضاعت منا بطولة دول افريقيا
 وسنقام البطولة الحادية عشرة في مارس من فماذا أعددتم لاستعادتها ألا بعد الانتهاء مندورتي السعودية وفلسطين في يناير القادم - سنبدا فورا في الاعداد لبطولة دول افريقيا.

فديما كان لدينا ما يسسمى بمنتخبات المناطق . ومنهسسا يختار الفريق القومى، وسمعنا أنكم ستعيدون هذه المنتخبات . فمل مذا صحيح !

نعم صحيح .. وقد وافق مجلس الاتحاد على تكوين خمس مناطق في القاهرة والاسكندرية والقناة وبحرى وقبلي .. وكل منطقة تكون منتخبا، ويترك لها اختيار المدرب بالاشسراك مع الاتحاد ، وسيقام دوري بين هذه المناطق ينتهي في فبراير سنة ٧٦ .

ا من هسم اللاعبون آلمختارون للدورتين . و تاريخ كل دورة أ

لاعبو دورة فلسيطين والتي سنقام في تونس في الفتيرة من ٢٠ ديسمبر ٧٥ حتى اول ينساير ٧٦ وتشترك فيها ١٥ دولة ٠ ويدربهم ( بابي ) هم :

حسن على - اكرامى - مصطفى

يونس - احمد عبد الباقى - حسسن
حمدى - فتحى مبروك - زيزو فاروق جعفر - حسن شحساته الجوهرى - عمر عبد الله - عبسد
الرحيم خليل - عبد الدايم - على
ابو جريشة - السيساجى - حنفى
عليل - عماشة .

وبالنسبة لدورة السعودية فتبدا من ٢٥ ديسمبر حتى ٩ ينساير ٧٦ ويدرب الفريق المرشع لها « طه اسماعيل » واللاعبون هم :

ثابت البطل - أبو ليلة - محمد صلاح - رافت مكى - السعيد عبد الجواد - ابراهيم يوسف - محمد الشال - شاكر عبد الفتاح-الشناوى - اسامة - محمود فوزى - مسعد نور - الخطيب - أبو رحـاب - مصطفى عبده - مختار - فانمسلطان - مصطفى جلاب - البابلى .

• نصيحتك لقراء سعير ا - ان يمارسوا الرياضة عامـة ، وكرة القدم بصفة خاصة . • واذا تعارضت هذه الهواية مع دراستهـم فليتركوا الكرة فودا . • لاننا لا نريد لاعبين جهلة . • بل نريد شخصا له وزنه يمارس هوايته الفضلة .

شكرا للكابتن على عتمان مع
 تمنياتنا بالتوفيق •

- العفو . واحب دائما انالتقى باولادنا الصفار قراء سمير .

## حكمال الأجسام

العضالات القوية ، والنشاط ، شيء دائم ان هسوف مسلسل سنك ، والنسباب الرياضي ، دائما قوى العزبمة ، منتظم العقل ، ناجم . . وكمال الاجسام تعتمد على خله الجسم من العيوب ، وعلى القوام الصحيح ، اما العيوب ، فاحكى للتعلما . . .

عيوب القوام ، قد تكون ناتجة من بعض العسادات الخاطئسة او التمرينات غير المتناسسة ، حيث تعمل بعض العفسات اكثر مسن العضلات المقابلة لها ، فيحدث الشديطريقة غير متساوية . واذكر عندما كنت في الرحلة الدراسسية ، كان المدرس دائما ينصح ويقول ويكرد ، عبارات حفظناها وكنا نردها كلمسانراه ، كان يقول : « انظر للامام . . الكتفان للخلف . . ذقنك للداخل . شد رجليك . » هده النصائح سولا اخفى عليك سكانت تضحكنا، مع انها تساوى : القوام السليم . واكتسابها يعمل على اصلاح القوام ، ويصل بك الى طريق البطسسولة ،



## العمارس الطائر

في اوربا الان . • اخترعوا طريقة طريقة ومجسدية في نفس الرمي، الوقت 6 لتدريب هراس الرمي، وذلك يربطهم باحزمة خاصة من المطاط 4 بحيث يطير الحارس في المهواء كما يريد دون خوف . . . دون خوف من الاصابة .

#### 91- من هذا اللاعب؟

■ لاعب دولى ، مركزه ظهير ثالث يلعب لاحد اندية القاهرة ، يتمتع بلياقة بدنية عاليسة ، سجل اربعة اهداف شهيرة خلال موسسم ٧٢ في مرمى الاوليمبى والقناة والاتحاد والزمالك ، مثله الاعلى نجم الدفاع السابق ميمى الشربيني ، بدا حياته الكروبة مع اشبال نادى البلاستيك صديقى هل عرفت من هو اللاعب؟ ابحث باجابتسسك الى مجلة سمير فقد تكون انت الفائز باحدى هده الجوائز :

۱ ـ مصرب بنج بنج ، ۲ ـ بطاریة ، ۳ ـ سخان کهربائی ، ۲ ـ قلم حسر ، ۵ ـ سلسلة کاتینة ، ۳ ـ لعبة لهواة الریاضة ۷ ـ ادوات لهواة النجارة ، ۱۰۸ ـ روایة وحکایة . ۱ ۱ ۱ ـ محکایتان ، ۱۲ ، ۱۲ - کیس هدایا سمیر.

الشروط: قص كوبون المسابقة وابعثه مع الحل الى مجلة سمير الشروط: قص كوبون المسابقة وابعثه مع الحل الى مجلة سمير المسارع محمد عز المسرب القاهرة ، في موعد اقعسساه ٢٠ - ١٢ - ١٣ - ١٩٧٠ وتنشر اسماء الغائزين يوم ١١ ينايز ١٩٧٦ ، اكتب على الظرف مسابقة سمر الرياضية (( من هذا اللاعب١٥))



# معت وسلسة العالم



مصبطفى رياض بنم الترسانة

## اول مساراة في: الملاكمة با

نشرت الجسيرائد عام ١٧٣٤ اعلانا عن اقامة مباراة ملاكمة بين السيدة ال اليزابيث ويلكنسون الومتحديثها المحنا ميفيلد " عسلى وهان قدره ((١٥)) شلئا . أيما قيمته ثلالة جنيهات .

وكانت شروط اللعبة التي لم يتفسح قانونها بعد ، أن تقبض كل ملاكمة في كل يد من يديها ، على عملة معدنية وتبدأ الباراة ... ومن تفقد منهما ما بيدهسا تصبر مهزومة ، ، اا





# واخيرا. وقع في الفخ!

سيناريو: يوسف جيرا الررسوم: عمد قطب

تعمد اعوان « مانوفا " تعطيسسل البواسل حتى لا يلحقوا بالبعثسسة الطبية ويساعدوا د. وحيد في علاج الرفى ، ولكنهم تمكنوا من التسلل بمساعدة بعض المواطنين ، والوصول الى مقر البعثسسة ليجدوا الاهالى يحاولون الغرار خوفا من الملاج كما أوهمهم السحرة ...









حارم مصطفی















بحمد سرور















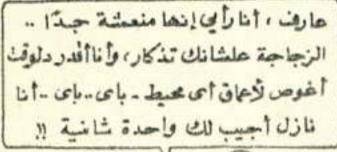
امیدة محدد

## ريمى إيرجيه





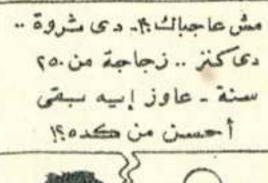
## مفامرات شمتم وهادولك : وكنزالقرصان الأحم



































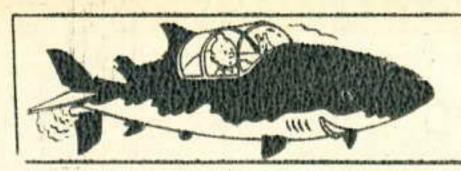








ابحسر تم تم وهادوله وليك وتأله والاسستاذ برجل ق دحلة للبحث عن كنزهادوك الاول الموجود ف جزيرة بميدة مهجورة حيث عثروا عسلى تمثال لهادوك الاول ، وفي قاع البحر وجد تمام صليبا الريائم غاص هادول ليرى الكنز



ودلوقك تقدر ششنزل

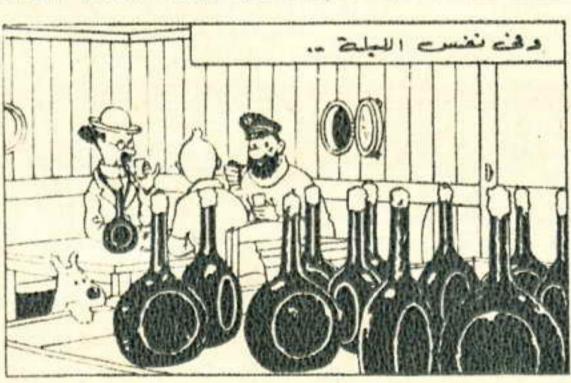
تانى ، بس من فضلك

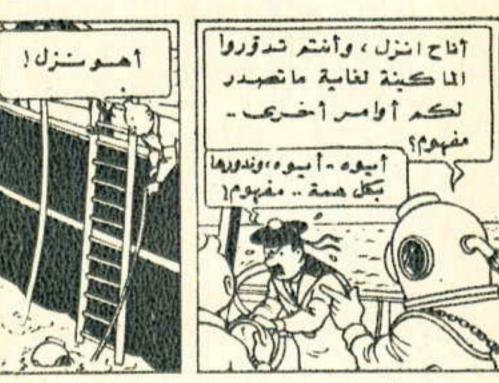
خد الخسودة معالك

المرة دعب ١



















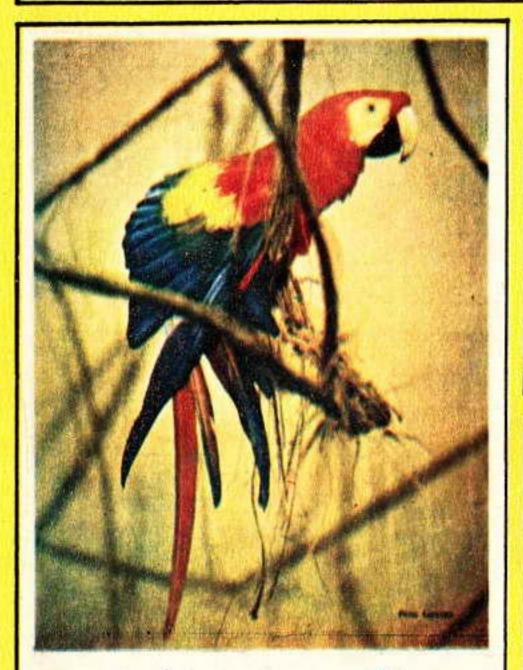






# نادى العلوم

# THE U



#### السيغاء

● يوجد في المناطق الاستوائية بصفة عامة ...
ويختار مسكنه فجوة في جدع شجرة أو بينالصغور
.. ويتزوج الذكر في العادة واحدة واذا فرق بينه وبين زوجته فغالبا ما يهوت ...

وتبيض الانشى فى المرة من واحدة الى ١٢ بيضة 
٠٠ لونها باستمراد هو الابيض ١٠ ويشترك الزوجان 
فى احتضان البيض ١٠ والمدة هى ١٦ ــ ١٩ يوما فى 
الانواع الصغيرة ١٠ تصل الى ٣٠ يوما فى الانواع 
الكبيرة ١٠ وتولد الصغاد عمياء وعادية ، وتبقى فى 
الكبيرة من شهرين الى ثلاثة ــ ومعظم الببغاوات الكبيرة 
يعيش طويلا ١٠ الى سن الخمسين ١٠ ويروى ان 
يعيش طويلا ١٠ الى سن الخمسين ١٠ ويروى ان 
مناك انواعا تعيش الى الشمسانين ١٠ الما الانواع 
الصغيرة فمتوسط عمرها ٥ سنوات ١٠٠

لسان البيغاء اسطواني ٠٠ وفي قدمه اربعاصابع، زوج منها يتجه الى الامام وزوج الى الخلف ، وهذا يمكنه من احكام قبضته على الاغصان ٠٠ كمايستخدمها في قطف الثمار وحملها الى فهه ٠٠

اكثر الببغاوات ((شقاوة )) نوع يعيش في حوض نهر الامازون ١٠ اما اكثرها قدرة على تقليد كلام الانسان فهو الافريقي ، والذي يطلق عليه اسم ( جاكو )) ولونه رمادي ، لكن منقاره أحمر ، وفي جنوب شرق آسيا نوع يسمى ((كاكاتوا)) ، واسمه هذا مأخوذ من صيحته وهي ((كا \_ كا \_ توا)) ويميزه تاج من الريش يمتد الى قفاه ،

وفى « نيوزيلند » ببغاء ياكل اللحم ، وهو شرس لدرجة انه يهاجم الخراف احيانا لينال قطعها . . لحمها . .



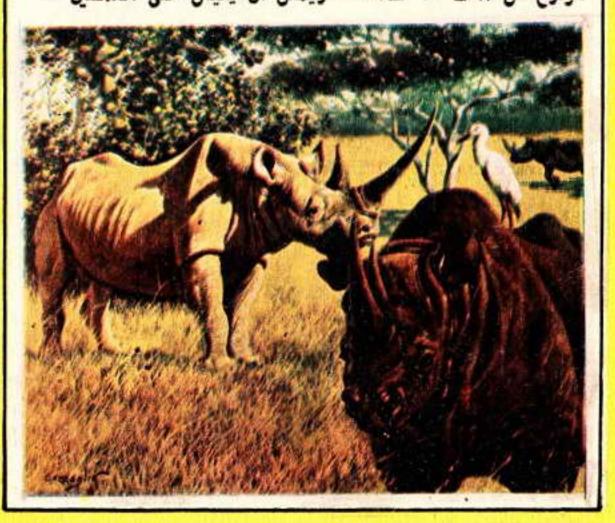
#### رأسب الناموسة

● داس الناموسة بعد تكبيرها ((٠٠٥)) مرة بالمكروسكوب الالكتروني في جامعة (( اللينوي )) الامريكية

## الخرتيث .. أو "وحيد القرن"

وخطرا ١٠٠ لانه غبى يهاجم أى مخلوق ولو لم يكن عدوا له ٠٠ والحقيقة أنه ليس ((وحيدالقرن)) لان خلف قرنه الكبير قرن آخر صغير ليسنده ويقويه ١٠٠ والقرن الكبير يصل طوله في بعض الحالات الى متر ١٠٠ ويمتاذ الى جانب ذلك بجلد سميك جدا ، مثل جلد التمساح ، لا تخترقه الرصاصة الا في مواضع معينة ٠٠ ولا تؤثر فيه مخالب الاسد أو النمر ولذلك لا يهاجمانه ١٠٠ ورغم ذلك فهو يخاف جدا من لدغ الحشرات ، ولتفادى لدغها يتمرغ في طين البرك والمستنقعات ١٠٠ كما أن له \_ وللتمساح - صليقا من الطيور صغير الحجم جدا ١٠٠ يتغذى على تلك الحشرات ٠٠ ومن عاداته أن ينام موطن الخرتيت أفريقيا ووسط آسيا ١٠٠ ومن عاداته أن ينام

طول الظهيرة وفي الليل ينزل الماء ١٠ بطيء الحركة في العادة لكن في استطاعته ان يجرى بسرعة ١٥ كيلومترا في الساعة ويصاد لمتانة جلده ، وتؤكل بعض اجزائه ١٠ ويصنع الاهالي منقرنه ودمه بعض الادوية ١٠ ويكتمل نمو الخيسرتيت بعد ولادته بمدة تتراوح من ٨ ـ ١٥ سنة ١٠ ويمكن ان يعيش حتى الخمسين ١٠



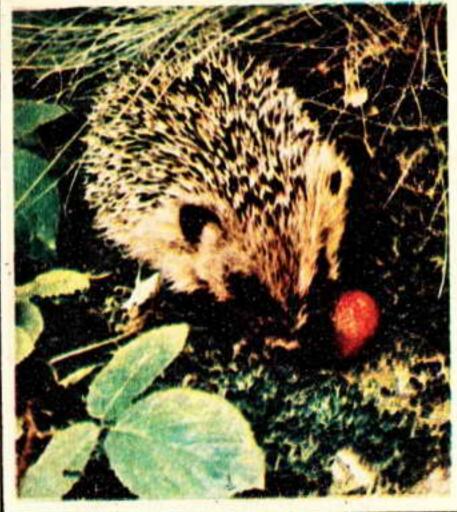
#### آكل النمل

€ يشبه الى حد كبير القنفد ٠٠ تغطى جلده الاشواك الاسطوانية وان كانت أقل فى الطول ٠٠ ويكور نفسه عندما يهاجمه عدو ناصبا تلك الاشواك ليدافع عن نفسه ٠٠ واطرافه مجهزة باظافر حادة رفيعة ، تمكنه من نبش التربة بحثا عن الحشرات التى يعتمد عليها فى غذائه ويلتقطها بلسان طويل خشن ولزج فى نفس الوقت ٠٠ وهو يبتلعها على الفور اذ ليست له اسنان يطحنها بها ٠٠

تساعده تلك الاظافر القوية والحادة ايضا على ان يحفر لنفسه ويختبى، في بطن الارض عندما يشعر بالخطر ١٠ يفعل هذا في ثوان ١٠ ويسكن عادة بين الصخور والاحجار ويفضل حياة الليل رغم ضعف بصره ١٠ وتعوضه عن ذلك حاسة شم قوية ١٠

وتضع الانش بيضة واحدة او اثنتين ٠٠ وتعملهما في جيب مثل جيب « الكنجرو » في بطنها ٠٠ وفي هذا الجيب « حلمات » تفسسرز اللبن للصغير فيرضع منها طوال مدة حضائته ٠٠

وموطن آكل النمل هو شرق استراليا وجزيرة تسسمانيا وجنوب جزيرة « غينيا الجديدة » ولا يزيد على نوعين ٠٠ وغداؤه الاساسى النمسل ٠٠ والديدان .٠٠





#### الليمور

عشبه القرد الى حد ما ، وخاصة فى شكل يديه ، وانواع كثيرة منه تمارس نشاطها ليلا ، وكلمة (( ليمور )) مشتقة من كلمــة لاتينية معناها (( ارواح الموتى )) لانه فى الظلام لا يرى الناس من الليمور غير عينيه المفيئتين ، مثل القطط ، .

موطنه افريقيا ، جنوب الصحراء الكبرى وجزيرة مدغشقر ٠٠وفي السيا نجده في الهند وماليزيا وبعض الجزر ١٠٠ ويعيش معظم وقته فوق الاشجار ، لاينزل منها الا بعثا عن الطعام ١٠٠ الذي يتكون من الخضر والحشرات والعصافير والبيض والزواحف الصغيرة ١٠٠ ومع ذلك فهو حيوان نظيف ، ومنه نوع عندما يكون محبوسا ، في حديقة الحيوان مثلا ، لا يقرب اي طعام لمسه مخلوق آخر ، ولا ياكل الطعام ( البايت ) ١٠٠٠

وفى مدغشقر يستخدمون « الليهود » كما تستخدم كلاب الصيد . وهو مثل القرد يحب الخمر ويسرقها اذا عرف مكانها . وتلد أنشى الليهود واحدا أو اثنين في المرة ، ويكون في حجم الفاد . وعندما يكبر قليلا تحمله على ظهرها كما تفعل أنشى القسسرد بوليدها . .

ويتخذ الليهور بصفة عامة بيته في الفجوات التي يجسدها في جدوع الاشجار ..

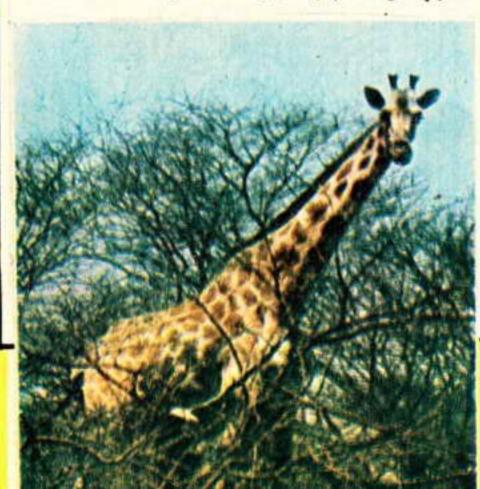
#### الزراف

تلفت النظر فيه اشياء عديدة ١٠ جلده القسم بطريقة تذكرك بالشبكة احيانا ، ورقعةالشطرنج احيانا ، ثم رقبته الطويلة ١٠ جدا ١٠ والفرق الكبير في الطول بين الساقين الاهاميتين والخلفيتين ١٠ موطنب الاصلى افريقيا ، ويعيش في مناطق الحشائش الطويلة ١٠ ويأكلها رغم قسوتها ، وهذا يثبت ان له معدة قوية ١٠ ولكنه يأكل أيضا ما يصل اليه راسه من أطراف فروع الاشجار ١٠ مستعينا بلسانه البنفسجي في محبها الى داخل الفم ،

اذا حاولت ان تقيس السافة بين اقصى ما يصل اليه انخفاضا، اليه داسه ارتفاعا ١٠٠ واقصى ما يصل اليه انخفاضا، لوجدت المسافة اكثر من ثلاثة امتار ١٠٠ لكنه يضطر عندما يشرب ، احيانا ، لان يثنى ساقيه الاماميتين ويباعد ما بين الخلفيتين فيكون فى وضع متعب ١٠٠ ينتهزه الاسد فينقض عليه ١٠٠ وبالمناسبة فان سلاح الزراف الوحيد هو أطرافه القوية ١٠٠ يرفس بها رفسا قاتلا ١٠٠

مدة الحمل ١٤ شهرا ٠٠ ويكون طول الصغير عند ولادته ١٥٠ سم ٠٠

والزراف نوعان فقط ، يميز الواحد منهما عنالاخر شكل قرنه الصغير ٠٠ وشكل بقع الجلد ٠٠ والكثيرون يظنون انه اخرس ، لانه لا يصدر منه في العادة اى صوت ٠٠ والواقع ان له صوتا ضعيفا لا يسمع منة الا في بيئته الطبيعية عندما ينفعل لسبب من الاسباب أو يتملكه الخوف ٠

























# سيناريو: يوسف جبرا رسوم: نسيم

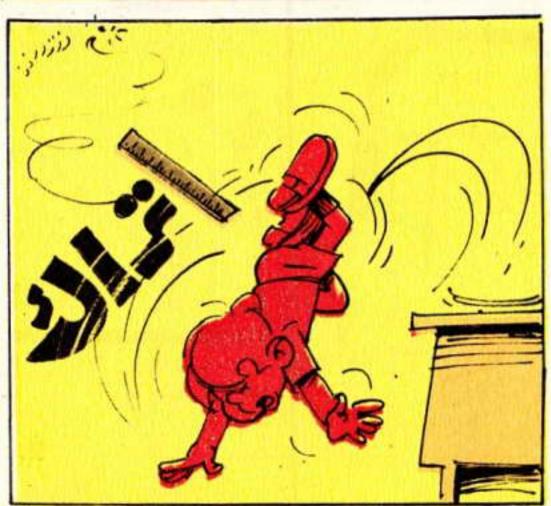
# المالة العال















عورو عادل



















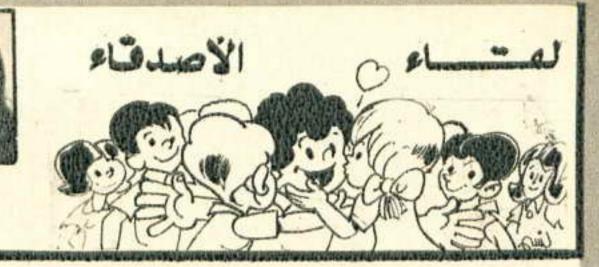




جيل البهلوانات ده نفهمه



فائزة احمد





سلهي



James وماح

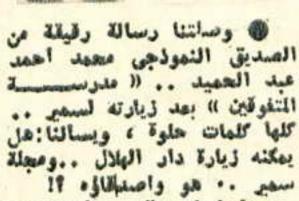
#### موقف السناس .. للسناس



 کانت تسکن قریتنا سیدة عجوز اسمها « سسکینة » . . وكانت ماهرة في اعمال التطسريز . . ولكنها كانت لا تكلم احسدا من اهل القرية .. وحدث ذات يوم ان طلب منهار جل من القربة ان تمام ابنته اشسفال الابرة ، فرفضت .. ومن يومها ، اصبيح لا يطرق بابها احد . . الى أن جاء يوم عرضت فيه عرضاشديداً .. ولم تعد تخرج للشسادع .. وام يعد يراها أحد .. وشك الناس في الامر، فلهبوا اليها ، وظلت كل جارة ترعاها بالتناوب حتى شغيت تماما . ومن يومها عرفت أن النساس للناس . الصديق - سمد ابراهيسم الجمال

المنوفية - جناور - شارع الطهواى بجواد السنترأل - مبروك يا صديقي فسنوزك بمجلد سمير على قصة دوايتاك لهذا الموقف الانساني النبيدسل وسيصلك المجلد على عنوائك



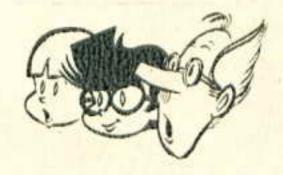


- طبعا ياصديقي . ، نعن نرحب دالها باصدقالنا .. ولقد حازت محلتك الطليعة اعجابناوتقديرنا.. الفيها من معاومات غزيرةقيمة .. وأهلا بعسيقينا الجدد ، حنان وايهان صلاح أبو الحسن .



الصديقة امل احمد فهواد ( مصر المجديدة )) تقول دايهسا في أبطال مجسلة سيسمر : عصام ظريفة جديدا ، سسيف خيالية شوية ، سمع وتهتسه لطيفة جدا جدا جدا ((ده الأمها)) جدو دمه خفيف، وزيكوزكي حاوة قوى بس بصراحة كلمة ل س ز مش فاهمة معناها .

نشكرك يا أمل نيابة عن كيل الابطال . . وكلمة ل - ل الحتصار لکلمة زیکو زکی ۔ کما نشکر کل الاصدقاء الدين يرسلون لشسسا بادائهم واقتراحاتهم .



#### أوتوالحكمة

- و من يعتمد على ماله قسال
- 🚳 من يعتمد على جاهه ذل 🚳 من يعتمد على عقله ضال
- ومن يعتمد على الله لاقل ولا لأل ولا اصل . .

الصديق : حمدى محمدمحمد حسنين الاسكندرية

#### جسزاء سسنمار

 سنمار دچل من الروم. بنى للملك النعمان قصره العروف في ظاهر الكوفة، فلمافرغمن بنائه، القاه الملك من اعلى حتى لايبني مثله لقره .

والمثل يضرب للمعسن عنسدما بكافأ بالإسادة ، وعلى داياتهناك مثل الحر يقول : « أعمل الطبيب elcan little 11 .

الصديق - عمد المصرى و فيق منية سندوب .. المنصورة

#### افلصدينا

واحد : انا وابي نعرف كيل شيء في الدنيا الثاني : طيب اين تقسي

استراليا ؟ الاول : هذا السسسؤال من القسم اللى يعرفه ابي المديق : سامى يعيى عبد

المزيز - الحيرة

#### مسايعتة كلمة السر

هل اسمك بين الفائزين في مسابقة (( كلمة السر )) لا انتظر العدد القادم وابعث عن اسمك ضمن اسسماء الفائزين .

#### مبرولك ياساع

اله صديقنا سيامع احمد خليفة احتفل هذا الاسبوع بعيد فيلاده .. مبروك يا سامع وعقبال ٠٠١ سنة ، واهسملا بك صديقا لاسرة تحريروابطال excli man .





عيدالجواد



يهاد احمد



حمال

Jesta

عبدالوحيم



طارق عسالقادر



اعتما ابولاهم



ایناس





عجدي فؤاد



الله صديقتنا مها محمدياقون (( المحلة الكبرى )) من حين لاخو تعدثنا تلبغونيا وتسعد سمسهاء صوت ماما لبني ، وابداءاعجابها بالمعلة لها شيغصيا 6 ولا بكفيها all a lautal enectal .. ealal لبنى تعتبر مها ابئة ثانية لهسسا وتعتملك بنسسسطة الحرى من صورتها في القلب .. وازأ مررت على الداد ، فهي في انتظارك . « نقصد دار الهلال »



#### SAMTR - No. 1028 21 December 1975

رشيس علس الإدارة فسكسرى أبساخلسة والمدروس الملس الإمارة صسالسع جسودت للنعيسة المتحويل ستسيلة واستسد ومامالسين ناف ديرة التعرير اسكرميوالمعرود رمسسيس كا مسسل وهيبساسا

فيمة الإنسرالد المبتوى - ١٠ عددا - ل جددوراء مصر المربية وبلاد انحادى اليستريد المرس والافرانين . 10 فرشا صاغا . ل سائر أبعاء العالم ١٢ دولارا أو ٥ جنبهات استرليب - والفيمه سند معدما لعسم الاشتراكات بدار الهلال - في جمهورية عصر العربية والبسيوران بحواله بريديه ما ل المفارع سيك معرل كانو طرسيت دار الهلال ب والاستار الوضعينيسة أعلاه بالهربد المادى ونضاف رسوم الرسسربد الجوى والسجل على الاسعار المحددة مندالطلب



بكل صدق ، كانوا قمسسة الاحساس بالمسؤولية والشسعور بالواجب ، انهم طلالع المستقبل وشباب الغد المشرق واعضاءنادي سمير للطلائع اللدين يعتز بهم



ال سماق من توع جديد ، واقمال ليس له نظير من اصدقالي طلبة عدرسة المنبرة الإعسدادية للبنين . . العصول على عضوية نادى سمير للطسلالع . . وباب

· العلموية ملتوح للجميع اسستعرضوا معى مشاكلهم ، وكانت الشكوى الجماعية هي المعوضاء الدائمة في المنطقية المعيطة بالدرسة ، والتي تعطلهم عن تتبع شرح الاسائلة ، وقسيد اهاب خالد عرت ، واشرف احمد بجميع المواطنين خاصصة الذين بشفلون الاماكن المحيطية باي مدرسة بأن يخفضوا اصوات اللياع وآلات الورش والعربات ، أما أيمن محمسد وشاكر لتلغى وعادل عباس فعبسروا عن راي



#### الفائزون في مسابقة أين الحكرة؟ (٢)

﴿ كَانْتُ الْكُرَةُ فِي الدَائِرَةُ رَقِمِ ((٢)) ، وقد قادُ اصدقائي :محمد على حامد ش الحيش ١١ مضرب راكبت، عادل ابوسمرة ((كوتسيكا)) بطاريلا ؟ احمد عادل (( مدينسة نصر )) هارمونيكا ؟ شريف عبسه العميد (( الدقى )) سلسسلة ، خالد عادل (( الجيزة )) ادوات لهواة الألماب السمسمحرية " ايمان عبد المز ((الخليفة " لمب لهواة الطران ، مها أحمسسد (( القللي )) لعبة انتصار الجيش، كل منعقاف ميلاد ((نجع حمادي)) عاطف سعد (( البداري )) رواية وحكاية ، كل من اسامة معمسد (( طرابلس )) ، ، عرفة عسلي ( داس غادب " حكايتان ، كل من هدى اسماعيل االسوان" وفاء عداللاهر (اتاوت بك) عددالتم محمد (( بلطيم )) شسسادي مراد (ا سوهاج " ، نادر دیالی (انجع حمادی " کیس هدایا سے ، كلمن عبد اللطيف سعدون ((حلب)) خالد توحيد (( عمان )) صالح معمد ( طرابلس ) ميشيل عياد ( البلينا " مجمسوعة طوابع



#### مصرطفی عبده نجم الاهای

و جناح أيمن .. يشبهونه بالديزل لسرعته الفسائقة . يجيد التسديد وارسال الكور العرضية لزملائه امام المرمى .. لعب للاهلى تحت ١٨ سنة ثم تحت ١٦ ، ثم للفريق الاول آ فاثبت تفوقا ملحوظا ، فامتدت اليه يد الخبرة باتحاد الكرة وضمته للفريق القومى .

نجوم فنريقنا المتومى

فريق مصر القسومی الشسترك في دورة السسعودية يشرف عليسه ويدربه لاعب مصر الدولی والنقدی الإهلیالکابتن طه اسماعیل و بالصور واللاعبون: ثابت البطل محمد صلاح مفائم سلطان رافت مكی م جلاب احمد شاكر مسعد سليط مالشال مادل البابلی مسليط معطفی عبده .



